

6 uger efter din hofteoperation

DET KAN DU FORVENTE 6 UGER EFTER DIN OPERATION

Dine muskler og sener er helet, og din protese sidder fast i knoglen.

Du må nu bruge benet, så meget du kan. Vi anbefaler, at du fortsat benytter "frøstilling", når du bøjer dig forover.

SÅDAN GØR DU

Når du bøjer dig forover, anbefaler vi, at du fortsat altid drejer knæene og fødderne ud til siden og altid arbejder på indersiden af benene, når du bukker dig ned, fx når du skal samle noget op fra gulvet.



Eksempler på, hvordan du bruger "frøstillingen".

Træn med let aktivitet

Du må gerne bruge benet til at:

- gå lange ture
- cykle
- lave havearbejde
- køre bil
- gå på jagt
- svømme
- lave gymnastik
- danse.

Find den aktivitet, der passer dig bedst.

Husk at mærke efter, om hoften kan holde til træningen. Hvis du får smerter eller gener, skal du ændre aktivitet eller sætte tempoet ned.

Vi anbefaler ikke kontaktsport som fx fodbold og håndbold.

Hvis du udfører løb eller anden sport med kraftige stød i hoften, skal du være opmærksom på, at der kan komme slidtage på protesen, som dermed kan mindske holdbarheden.

Fortsæt eventuelt med at lave hofteøvelser

For nogen er det nødvendigt at fortsætte med at lave øvelser for at træne hoften. I så fald vil en fysioterapeut instruere dig i de relevante øvelser, når du kommer til 6-ugers-kontrol.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Forvent at have problemer, når du sætter i gang

Det er helt almindeligt, at du fortsat har problemer med at komme i gang, fx hvis du har siddet ned i længere tid. Det er også almindeligt, hvis du oplever, at det prikker eller stikker omkring hofteleddet.

Vær opmærksom på nye og stærkere smerter

Hvis dine smerter bliver stærkere, eller hvis du får nye smerter fra hoften, skal du i første omgang ændre stilling eller aktivitet. Det vil formentlig mindske dine gener eller få dem til at forsvinde. Hvis de fortsætter, skal du kontakte din egen læge.

Vær forsigtig ved tunge løft

Du må gerne løfte tunge ting, hvis du er opmærksom på signaler fra hoften. Brug almindelig løfteteknik, hvor du holder byrden tæt på kroppen, når du løfter, og stop med at løfte, hvis du får smerter. Vær dog opmærksom på, at det slider på hofteleddet, hvis du dagligt har mange tunge løft.

Korriger eventuel forskel i benlængde

Hvis der 6 uger efter operationen stadig er forskel i din benlængde, må du acceptere, at det ikke bliver anderledes. Du kan i så fald korrigere forskellen med enten en hækile eller en skoforhøjelse. Dette vil fysioterapeuten vurdere ved din 6-ugers-kontrol.

Overvej dit behov for hjælpemidler

Du behøver ikke længere bruge hjælpemidler, men hvis du i samråd med fysioterapeuten vurderer, at du stadig har brug for et eller flere af dine hjælpemidler i en periode, kan du forlænge dit lån.

Hvis du varigt har brug for hjælpemidler, skal du kontakte din kommune.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Farsø
Tlf. 97 65 31 30